

B2608552 Yoga mit körperlichen Beeinträchtigungen

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Cornelia Tillemans
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Dieser Kurs bietet Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen Unterstützung auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene in herausfordernden Zeiten. Dies kann ganz unterschiedliche Ursachen haben: Sie leiden an einer chronischen Krankheit und das bringt körperliche Einschränkungen mit sich? Sie haben oder hatten eine Krebserkrankung? Sie sind aus anderen Gründen nicht mehr vollständig belastbar und leiden ggfs. auch unter dem begleitenden emotionalem Stress?

Dann könnte dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein:

Die Yoga-Praxis beinhaltet sanfte Körper- und Atemübungen sowie Entspannungs- und Meditationsübungen. Es geht darum, mehr Kraft, mehr Fokus und mehr Stabilität zu finden, aber auch um Spiritualität, Klarheit und Selbsterkenntnis. Das Vertrauen in den eigenen Körper wird gestärkt, der Körper gekräftigt und gestärkt. Die sanften ateminitiierten Bewegungsabfolgen helfen, Geist und Gedanken zu entspannen, Emotionen zur Ruhe kommen zu lassen und einen Perspektivwechsel auf die wichtigen Dinge des Lebens herbeizuführen und wertzuschätzen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 kleine Kissen und eine leichte Decke mitbringen.

Hinweis zum Raum: Der Raum ist eingeschränkt barrierefrei (er ist über eine Treppe zu erreichen und über einen Fahrstuhl, wenn der Hausmeister diesen bedient. Wenn Sie also keine Treppe steigen können, wenden Sie sich bitte zusätzlich an die VHS, damit wir die Verfügbarkeit des Fahrstuhls abklären können).

Dieser Kurs kann keine Therapie ersetzen. Er dient der Prävention von weiteren Erkrankungen durch Bewegungsmangel und den mentalen Folgen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
29.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
06.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
03.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
10.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
24.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
01.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
08.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5